COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con la tienda donde compró su bicicleta de ejercicio. Cuando vaya a ordenar piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- EL NÚMERO DE MODELO de la máquina (WLEVEX11990)
- EL NOMBRE de la máquina (WESLO® PURSUIT 620s bicicleta de ejercicio)
- EL NÚMERO de la(s) parte(s) (vea la portada de este manual)
- LA DESCRIPCIÓN de la(s) parte(s) en la página 10 de este manual.

WESLO es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc

Parte Núm. 157812 R0899A

Impreso en China © 1999 ICON Health & Fitness, Inc.

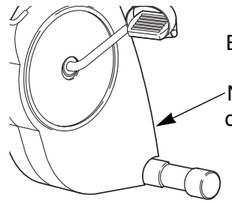
®WESLO PURSUIT 620s

CLASE HC Producto de Fitness

MANUAL DEL USUARIO

Núm. de Modelo WLEVEX11990
Núm. de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio para futuras referencias.

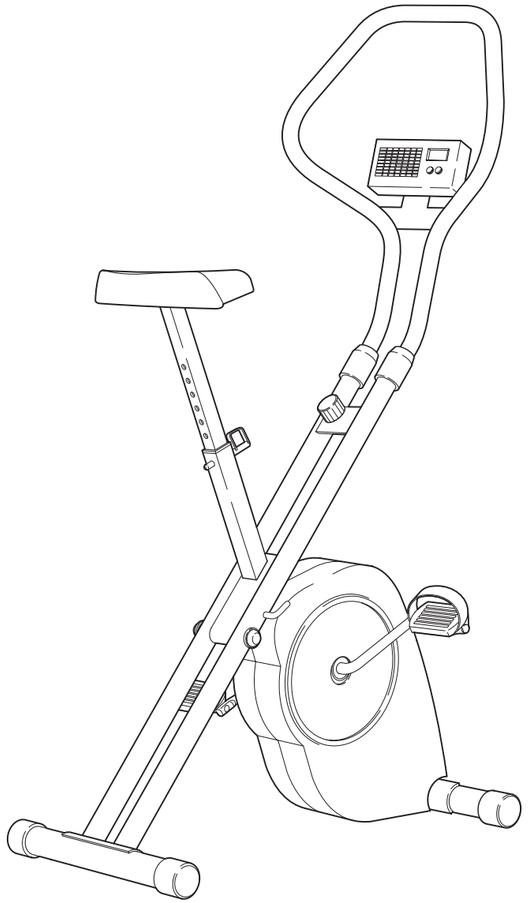


¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveerle satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, si faltan piezas o hay piezas dañadas, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

PRECAUCIóN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.



Página de internet

www.weslo.com

nuevos productos, premios, consejos, y mucho más!

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 2
ANTES DE COMENZAR 3
MONTAJE 4
COMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIO 6
ALMACENAMIENTO Y PROBLEMAS 7
GUÍAS DE EJERCICIO FISÍCO 9
LISTA DE PIEZAS 10
DIBUJO DE LAS PIEZAS 11
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

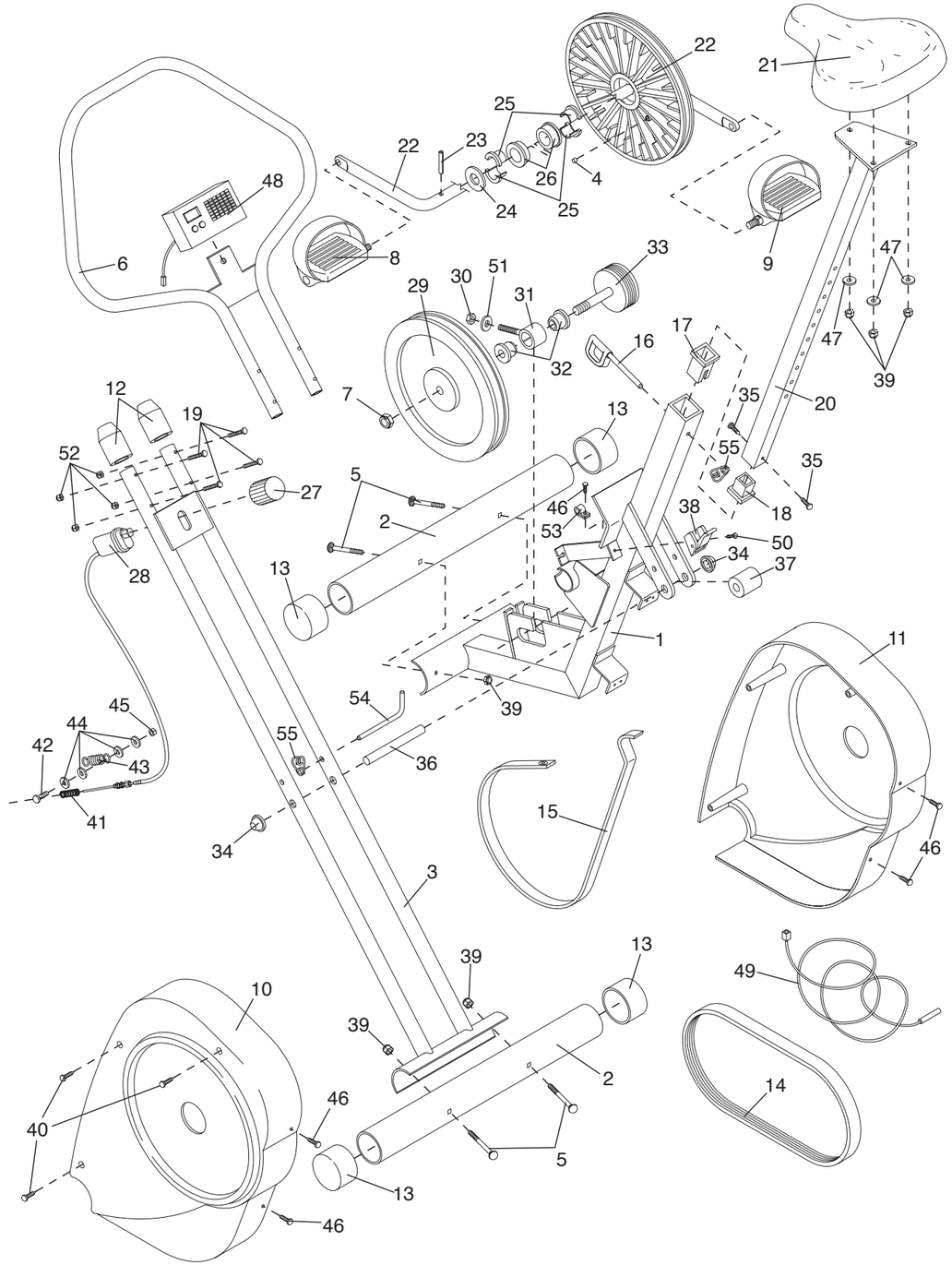
PRECAUCIONES IMPORTANTES

AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar la bicicleta de ejercicio lea las siguientes precauciones importantes.

1. **Lea todas las precauciones en este manual del usuario antes de usar bicicleta de ejercicio. Use la bicicleta de ejercicio solamente como se describe en este manual.**
2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicio estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**
3. **Guarde la bicicleta de ejercicio en el interior, lejos de polvo y humedad. Coloque la bicicleta de ejercicio en una superficie plana. Para protección, cubra el piso debajo de la bicicleta de ejercicio.**
4. **Inspeccione y apriete frecuentemente todas las piezas de la bicicleta de ejercicio.**
5. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la bicicleta de ejercicio a todo tiempo.**
6. **Nunca permita que más de una persona use la bicicleta de ejercicio al mismo tiempo. La bicicleta de ejercicio deberá ser usado solamente por personas cuyo peso sea 115 kilogramos o menos.**
7. **Use ropa adecuada para el ejercicio. Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**
8. **Al ajustar el asiento, inserte el pasador del asiento a través de uno de los orificios en el poste del asiento (vea el dibujo en la página 3). No inserte el pasador del asiento debajo del poste del asiento.**
9. **Asegúrese que el pasador del asiento esté insertado enfrente del marco y el poste del asiento. Nunca inserte el pasador en la parte trasera del marco.**
10. **Siempre mantenga su espalda en una posición derecha cuando esté usando la bicicleta de ejercicio. No se debe de colocar la espalda en posición de arco.**
11. **Si en cualquier momento mientras esté haciendo sus ejercicios siente dolor o mareo deténgase inmediatamente y empiece a relajarse.**
12. **La bicicleta de ejercicio está diseñada para uso en casa solamente. No use la bicicleta de ejercicio en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**

AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo WLEVEX11990 R0899A



GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Un entrenamiento completo debe incluir las siguientes fases:

Un calentamiento, consiste de 5 a 10 minutos de estiramientos y ejercicios ligeros. Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, ritmo cardiaco, y circulación en preparación para un ejercicio más estrenuo.

Zona de entrenamiento de ejercicios, consiste de 20 a 30 minutos de ejercicios en su ritmo cardiaco de su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de sus entrenamientos no mantenga su ritmo cardiaco de su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.)

Un enfriamiento, con 5 a 10 minutos de estiramientos. Esto aumentará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas despues en su entrenamiento.

FRECUENCIA DE SU EJERCICIO

Para mantener o mejorar su condición, planee tres entrenamientos a la semana, con al menos un día de descanso entre los mismos. Después de algunos meses de ejercicio regular, usted puede aumentar hasta cinco entrenamientos por semana si lo desea. **Precaución: Asegúrese de que esté progresando a su propio paso y evite el sobrepasarse. El exceso del entrenamiento o el hacerlo incorrectamente puede causar daños a su salud.**

Recuerde, la clave del éxito es hacer del ejercicio una parte placentera y regular de su vida diaria.

LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo WLEVEX11990

R0899A

Núm. No.	Qtd.	Descripción	Núm. No.	Qtd.	Descripción
1	1	Marco	30	1	Tuerca de M10
2	2	Estabilizador	31	1	Manga de Ajuste
3	1	Marco Tijera	32	2	Cojinete del Volante
4	1	Imán	33	1	Volante Polea/Eje
5	4	Tornillo de Porte	34	2	Tapa de Eje
6	1	Manubrio	35	2	Tornillo de M4 x 12mm
7	1	Contratuerca de Nylon 1/2-13 UNC	36	1	Eje
			37	1	Espaciador Tijera
8	1	Pedal Izquierdo	38	1	Sujetador de Correa
9	1	Pedal Derecho	39	7	Contratuerca de M8
10	1	Protector del Lado Izquierdo	40	3	Tornillo del Protector Lateral
11	1	Protector del Lado Derecho	41	1	Resorte de Tensión
12	2	Collar del Manubrio	42	1	Tornillo del Gancho
13	4	Tapa de Extremo	43	1	Resorte de Resistencia
14	1	Correa de Manejo	44	4	Arandela de 1/4”
15	1	Correa de Resistencia	45	1	Tuerca de Gancho
16	1	Pasador del Asiento	46	5	Tornillo de M4 x 16mm
17	1	Cojinete del Marco	47	3	Arandela del Asiento
18	1	Cojinete del Poste del Asiento	48	1	Consola
19	4	Tornillo de Cabeza Botón de M6	49	1	Alambre de Interruptor de Lengüeta
20	1	Poste del Asiento			
21	1	Asiento	50	1	Tornillo de Cabeza Plana de M4 x 16mm
22	1	Biela/Polea			
23	1	Pasador	51	1	Arandela de M10
24	1	Arandela de la Biela	52	4	Contratuerca de M6
25	4	Cojinete en Mitad	53	1	Gancho del Interruptor de Lengüeta
26	2	Cojinete de Biela			
27	1	Perilla de Resistencia	54	1	Pasador “L”
28	1	Cable de Resistencia	55	2	Gancho Resorte
29	1	Volante	#	1	Manual del Usuario

Nota: Este signo # significa una pieza no ilustrada. Características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de este manual para ordenar piezas de repuesto.

ANTES DE COMENZAR

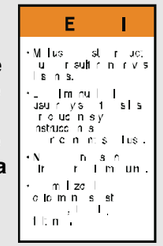
Gracias por seleccionar la bicicleta de ejercicio PURSUIT 620s de WESLO®. El PURSUIT 620s mezcla la ingeniera avanzada con un estilo contemporáneo para proveerle un entrenamiento de bajo-impacto en la comodidad e intimidad de su propio hogar.

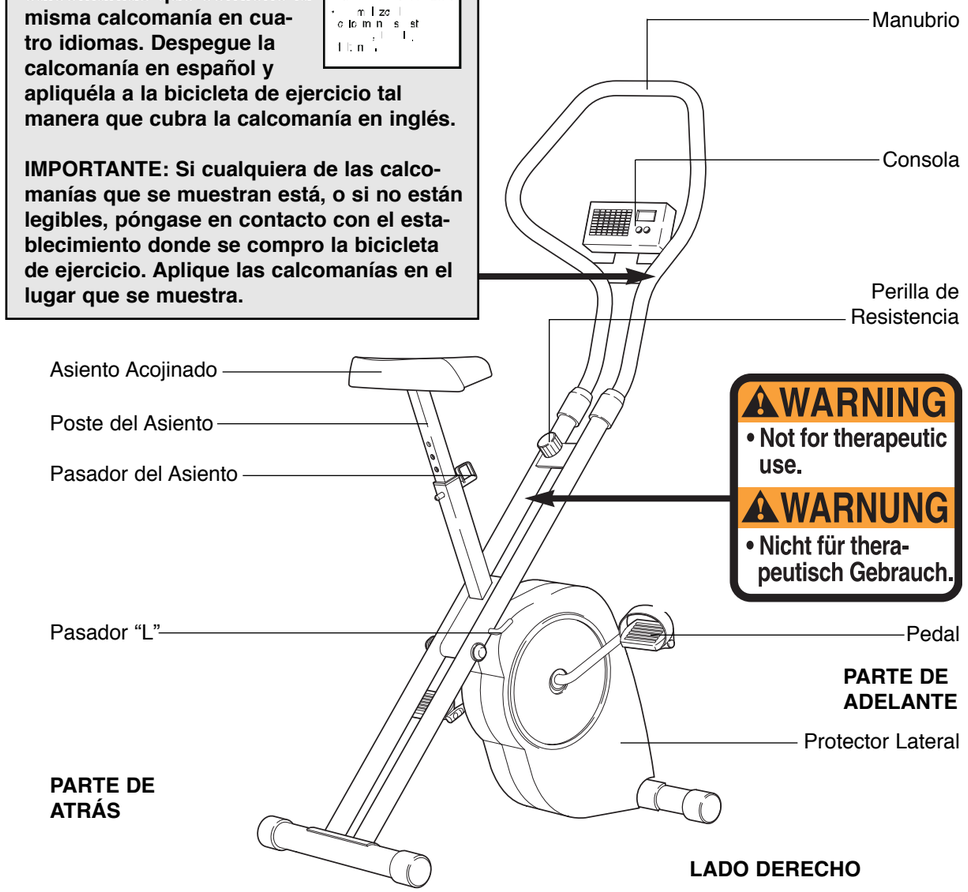
Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el PURSUIT 620s. Si hay problemas, póngase en contacto con el establecimiento de donde compró el equipo. Por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo es WLEVEX11990. El número de serie puede buscarlo en la calcomanía pegada al PURSUIT 620s (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

Hay dos calcomanías en la bicicleta de ejercicio en los lugares indicados. Note que una da las calcomanías que contiene solamente en inglés. Encuentre la hoja de calcomanías que contiene la misma calcomanía en cuatro idiomas. Despegue la calcomanía en español y apliquéla a la bicicleta de ejercicio tal manera que cubra la calcomanía en inglés.

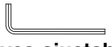
IMPORTANTE: Si cualquiera de las calcomanías que se muestran está, o si no están legibles, póngase en contacto con el establecimiento donde se compro la bicicleta de ejercicio. Aplique las calcomanías en el lugar que se muestra.





MONTAJE

Coloque todas las piezas del PURSUIT 620s en un área despejada y quite los materiales de empaque. **No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el ensamblado se halla completado.**

Además a la llave "L"  **que se incluye, el montaje requiere un desarmador de estrella** **y dos llaves ajustables** **.**

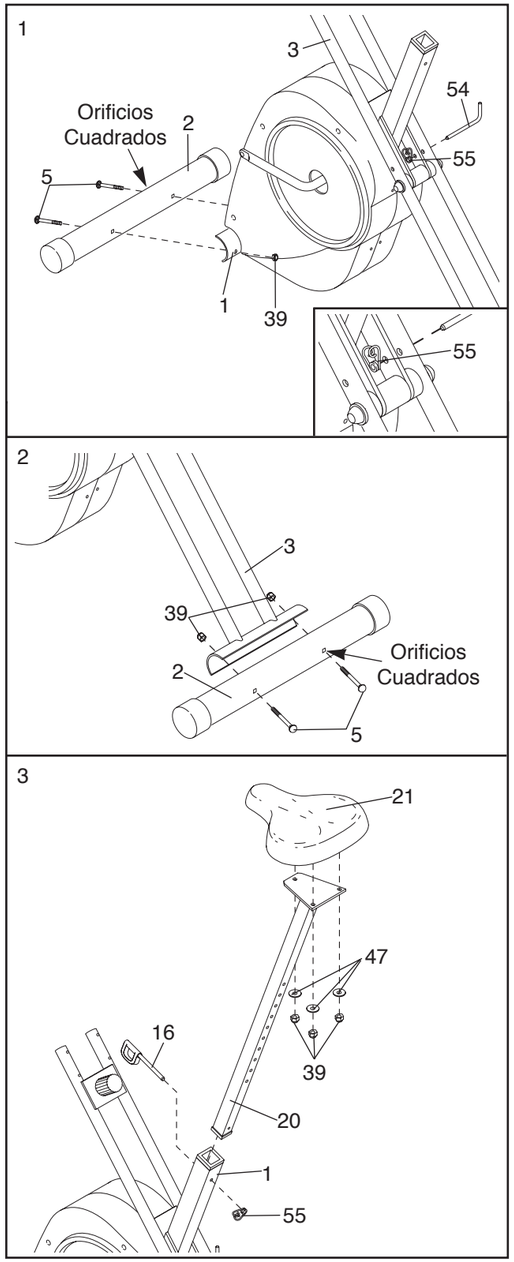
1. Ladee el Marco Tijera (3) y el Marco (1) en la posición que se muestra. Inserte el Pasador "L" (54) en los orificios indicados en el Marco Tijera y el Marco y asegúrelo con un Gancho Resorte (55) (vea el dibujo del recuadro).

   Sostenga uno de los Estabilizadores (2) contra el sujetador en "u" en el Marco (1), con los orificios cuadrados mirando en dirección opuesta del sujetador en "u". Coloque el Estabilizador con dos Tornillos de Porte (5) y dos Contratuercas de M8 (39).

2. Sostenga el otro Estabilizador (2) contra el sujetador en "u" en el Marco Tijera (3), con los orificios cuadrados mirando en dirección opuesta del sujetador en "u". Coloque el Estabilizador con dos Tornillos de Porte (5) y dos Contratuercas de M8 (39).

3. Inserte el Poste del Asiento (20) en el Marco (1). Alinee uno de los orificios en el Poste del Asiento con el orificio en el Marco. Inserte el Pasador del Asiento (16) al Marco y al Poste del Asiento, para seleccionar la altura del asiento deseada. Asegure el Pasador del Asiento con un Gancho Resorte (55). **Asegúrese de que inserte el Pasador del Asiento por uno de los orificios del Poste del Asiento; no inserte el Pasador del Asiento por debajo del Poste del Asiento.**

   A continuación coloque el Asiento (21) al Poste del Asiento (20) con tres Arandelas del Asiento (47) y tres Contratuercas de M8 (39). Nota: Las Arandelas del Asiento y Contratuercas de Nylon pueden estar pre-colocadas debajo del Asiento.



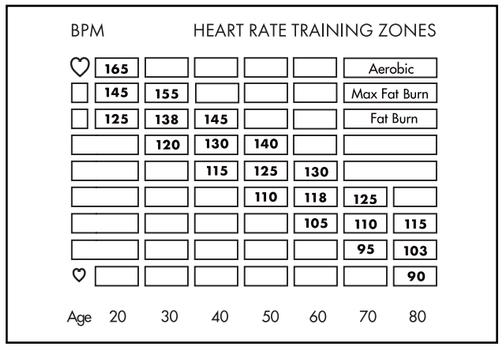
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Recuerde que una nutrición adecuada y el descanso apropiado son esenciales para obtener los mejores resultados.

AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas previos de salud.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su meta sea quemar grasa o de fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es de llevar acabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su frecuencia cardiaca como una guía. La gráfica que se muestra abajo enseña algunos niveles de frecuencias cardiacas que se recomiendan para quemar grasa (Fat Burn), quemar lo máximo de grasa (Max Fat Burn) y ejercicio aeróbico (Aerobic).



Para encontrar el ritmo cardiaco apropiado para usted, primero encuentre su edad cerca de la parte de abajo de la gráfica (las edades están redondeadas a los diez años más cercanos). Enseguida, encuentre los tres números que se hallan arriba de su edad. Los tres números son zona de entrenamiento. El número más bajo es el ritmo cardiaco recomendado para el ejercicio de quemar grasa; el número de en medio es la frecuencia cardiaca recomendada para el ejercicio de quemar grasa a un nivel máximo; el número más alto es la frecuencia cardiaca recomendada para un ejercicio aeróbico.

Quemar Grasa

Para quemar la grasa de forma eficaz usted, debe hacer ejercicio relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo continuado. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa normalmente calorías de los hidratos de carbono para obtener energía. Solo después de los primeros minutos de ejercicio su cuerpo empieza a usar las calorías de grasa almacenadas para obtener energía. Si su meta es de quemar grasa, ajuste su paso hasta que su frecuencia cardiaca esté cerca del número más bajo de su zona de entrenamiento mientras que usted lleva a cabo sus ejercicios.

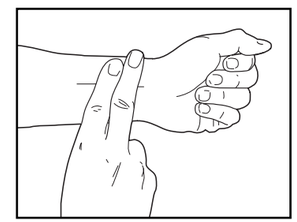
Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste su paso hasta que su frecuencia cardiaca esté cerca del número de en medio en su zona de entrenamiento mientras que usted lleva acabo sus ejercicios.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser "aeróbico." El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos prolongados de tiempo. Este incremento hace que el corazón bombee sangre a los músculos y a los pulmones para oxigenar la sangre. Para ejercicio aeróbico, ajuste su paso hasta que su frecuencia cardiaca esté cerca del número más alto en su zona de entrenamiento.

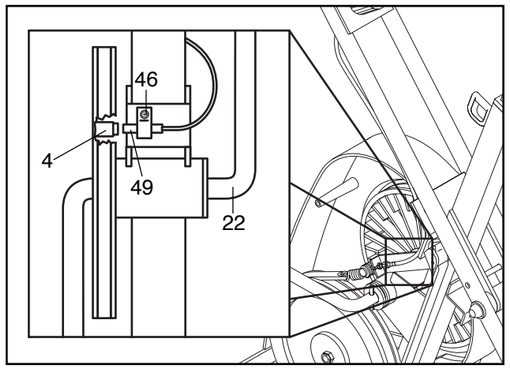
COMO MEDIR SU RITMO CARDIACO

Para medir su ritmo cardiaco, primero debe de hacer ejercicios por lo menos por cuatro minutos. Despues deténgase de ejercitar y coloque dos dedos en su muñeca como se muestra. Tome la cuenta de seis segundos de los latidos de su corazón y multiplique el resultado por 10 para encontrar su ritmo cardiaco. Por ejemplo, si los latidos de su corazón en seis segundos son 14, su ritmo cardiaco es de 140 latidos por minuto. (Se utiliza una cuenta de seis segundos porque su ritmo cardiaco bajará de una manera muy rápida cuando deja de hacer sus ejercicios.)



Quite los tres Tornillos del Protector Lateral (40) y los dos Tornillos de M4 x 16mm (46) del Protector Lateral Izquierdo. Asegúrese de que el brazo de la Biela esté en la posición indicada en el dibujo de arriba. Cuidadosamente deslice la Cubierta del lado Izquierdo hacia adelante fuera del brazo de la Biela y quítela.

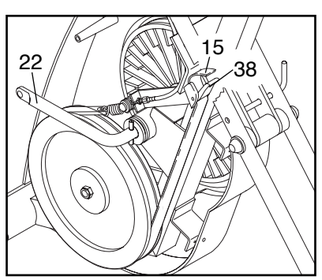
A continuación, localice el Interruptor de Lengüeta (49). Dé vuelta a la Biela (22) hasta que el Imán (4) esté alineado con el Interruptor de Lengüeta. Afloje pero no quite el Tornillo de M4 x 16mm (46). Deslice el Interruptor de Lengüeta más cerca o más retirado del Imán. Vuelva a apretar el Tornillo. Dé vuelta a la Biela por un momento. Repita hasta que la consola muestre una realimentación correcta. Cuando el Interruptor de Lengüeta esté ajustado correctamente, vuelva a colocar la cubierta del lado izquierdo y el pedal.



COMO AJUSTAR LA CORREA DE RESISTENCIA

Si su pedaleo no tiene suficiente resistencia cuando la perilla de resistencia está en el nivel más alto, la Correa de Resistencia (15) tal vez tenga que ser ajustada. Para ajustar la Correa de Resistencia, la cubierta del lado izquierdo se tiene que remover primeramente. Refiérase a las instrucciones en la página 7 y quite el protector lateral izquierdo.

A continuación, de vuelta a la perilla de resistencia al nivel más bajo. Localice y abra el Sujetador de Correa (38). Agarre el extremo de la Correa de Resistencia

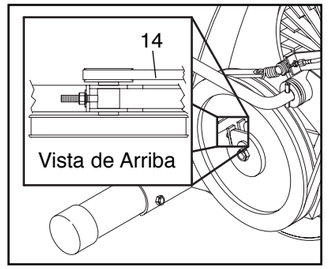


(15) y jálela para apretarla completamente. Mientras esté agarrando el extremo de la Correa de Resistencia, cierre **completamente** el Sujetador de Correa. Dé vuelta a la Biela (22) por un momento para asegurarse de que no tenga demasiada resistencia. Cuando se haya ajustado correctamente la Correa de Resistencia, vuelva a colocar la cubierta del lado izquierdo y el pedal.

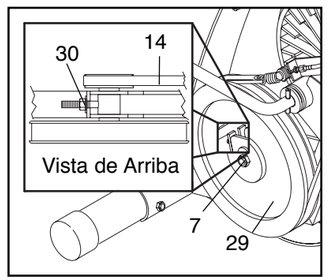
COMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

La bicicleta de ejercicio le ofrece una correa de manejo que se debe mantener ajustada apropiadamente. Si la correa está causando demasiados ruidos o resbalones mientras esté pedaleando, se debe de chequear la correa. Para hacer esto, los protectores laterales primero se deben quitar. Refiérase a las instrucciones en la página 7 y quite el protector lateral izquierdo. A continuación, quite el protector lateral derecho de la misma manera.

Presione abajo en el centro de la Correa de Manejo (14) entre las poleas delanteras y traseras. **Debe de haber entre 6mm a 13mm de movimiento vertical en el centro de la Correa.**



Si la Correa de Manejo (14) está apropiadamente ajustada, vuelva a colocar las cubiertas laterales y los pedales. Si la Correa tiene que ser ajustada, suelte la Contratuerca de Nylon (7) en el lado lateral del Volante (29). Para apretar la Correa, gire la Tuerca de M10 (30) en dirección de las agujas del reloj, gire la Tuerca de M10 en dirección opuesta a las agujas del reloj. Asegúrese de que la Polea esté derecha y apriete la Contratuerca de Nylon (7). Vuelva a colocar las cubiertas laterales y los pedales.



4. Deslice los Collares del Manubrio (12) a los Manubrios (6). Coloque los Manubrios al Marco Tijera (3) con cuatro Tornillos de Cabeza Botón de M6 (19) y cuatro Contratuercas de M6 (52). Enseguida, deslice los Collares del Manubrio sobre los Tornillos de Cabeza de Botón.

5. La Consola (48) requiere de dos pilas de 1,5V (que no se incluyen). Se recomiendan pilas alcalinas. Remítase el dibujo del recuadro. Abra la cubierta de las pilas que se encuentra en la parte de abajo de la Consola. Presione dos pilas en el compartimiento para las pilas. **Asegúrese de que los extremos negativos de las pilas (marcadas "–") estén tocando los resortes en el compartimiento de las pilas.** Cierre la cubierta de las pilas.

   Conecte el cable de la consola al Alambre del Interruptor de Lengüeta (49).

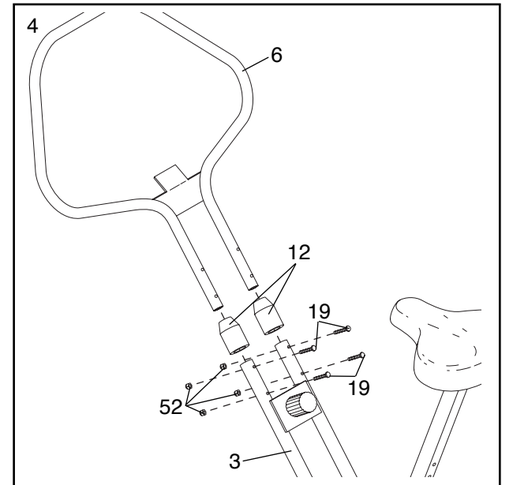
   Deslice la Consola (48) al plato de la consola. Asegúrese que el gancho plástico en la parte trasera de la Consola suene en la lengüeta del plato de la consola.

   Nota: La consola en su bicicleta de ejercicio quizá no se vea como la del dibujo, pero funcionará de la misma manera.

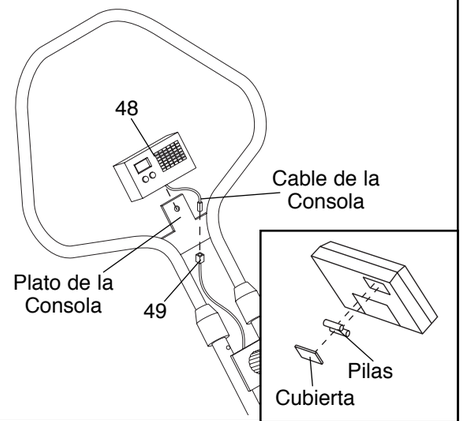
6. Identifique el Pedal Izquierdo (8) que tiene una "L" para ayudarle a identificarlo. Usando una llave ajustable, apriete el Pedal Izquierdo en dirección opuesta de las agujas del reloj al brazo izquierdo de la Biela (22).

   Apriete el Pedal Derecho (que no se muestra) en dirección de las agujas del reloj al brazo derecho de la Biela (22).

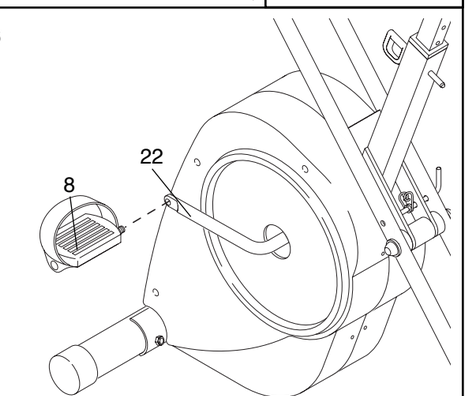
4



5



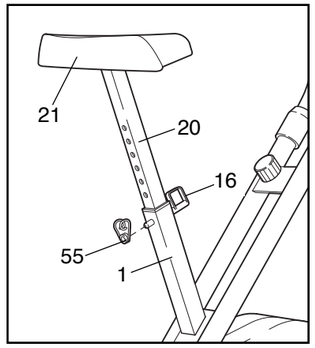
6



7. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de usar la bicicleta de ejercicio.** Para proteger el piso de algún daño, coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicio. Nota: Algunas piezas pueden sobrar después que el montaje sea completado.

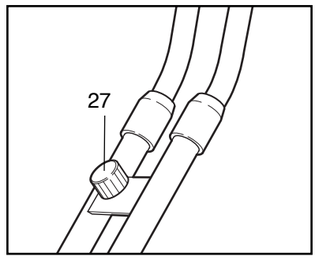
COMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIO

COMO AJUSTAR EL ASIENTO



Para obtener un ejercicio efectivo, el Asiento (21) debe de estar en la altura adecuada. Mientras usted pedalea, debe de haber un pequeño doble en sus rodillas cuando los pedales estén en la posición más baja. Para ajustar el Asiento, primero sostenga el Asiento y desatornille el Pasador del Asiento (16). Alinee uno de los orificios en el Poste del Asiento (20) con el orificio del Marco (1). Inserte el Pasador del Asiento al Marco y el Poste del Asiento, y apriete el Pasador del Asiento al Marco. Asegure el Pasador del Asiento con un Gancho Resorte (55). **Precaución: Asegúrese de insertar el Pasador del Asiento a través de uno de los orificios en el Poste del Asiento; no inserte el Pasador del Asiento debajo del Poste del Asiento. Además, asegúrese que el Pasador del Asiento esté insertado enfrente del Marco y el Poste del Asiento como se muestra arriba.**

COMO AJUSTAR LA RESISTENCIA DE LOS PEDALES



Para variar la intensidad de sus entrenamientos, la resistencia de los pedales puede ser ajustada. La resistencia es controlada con la Perilla de Resistencia (27). Para aumentar la resistencia, de vuelta a la Perilla dé Resistencia en dirección de las agujas del reloj; para disminuir la resistencia, de vuelta a la Perilla de Resistencia en dirección opuesta a las agujas del reloj.

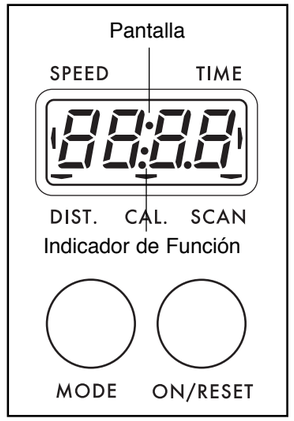
INSTALACIÓN DE LAS PILAS

Antes que la consola se pueda operar, dos pilas de 1,5V se deben de instalar. Si todavía no ha instalado las pilas, vea el paso 5 del montaje en la página 5.

DESCRIPCIÓN DE LA CONSOLA

La consola le ofrece seis diferentes selecciones que le proveen una realimentación instantánea. Cada selección se muestra por cinco segundos en un periodo repetitivo. Las selecciones se describen abajo.

Nota: La consola en su bicicleta de ejercicio quizá no se vea como la del dibujo en esta sección, pero funcionará de la misma manera.

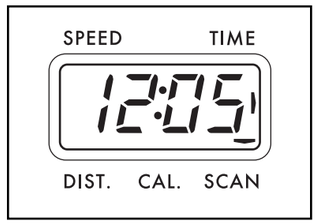


- SPEED (Velocidad)—Esta selección le muestra la velocidad de su pedaleo, en revoluciones (RPM).
- TIME (Tiempo)—Esta selección le muestra el tiempo transcurrido. Nota: Si para de pedalear por diez segundos o más, la función del tiempo pasará hasta que usted vuelva a continuar.
- DIST. (Distancia)—Muestra las revoluciones en total.
- CAL. (Calorías)—Esta selección le muestra el número aproximado de calorías que usted haya quemado.
- SCAN (Recorrer)—Esta función muestra las cinco funciones arriba, por 5 segundos cada uno, en ciclos repetidos.

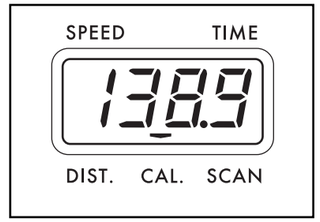
COMO MANEJAR LA CONSOLA

1. Para activarlo, presione el botón de “on/reset,” o simplemente comience a usar los pedales. Cuando la corriente esté prendida, toda la ventanilla que muestra las funciones se prenderá por dos segundos. El monitor estará entonces listo para el manejo.

2. Seleccione una de las cinco funciones:



Función de recorrer—Cuando lo active, la función de recorrer se seleccionará automáticamente. Un indicador de modo mostrará que la función de recorrer ha sido seleccionada, y un segundo indicador de función mostrará cuál es la función que actualmente está seleccionada. Nota: Si una función diferente es seleccionada, usted puede seleccionar la función de recorrer otra vez al repetidamente presionar el botón “mode.”



Funciones de velocidad, tiempo, distancia, o calorías—Estas funciones pueden ser seleccionadas presionando repetidamente el botón de funciones. Los indicadores de función mostrarán cuál función ha sido seleccionada. Asegúrese que la función de recorrer no se seleccione.

3. Para reajustar la pantalla, presione el botón de “on/reset.”

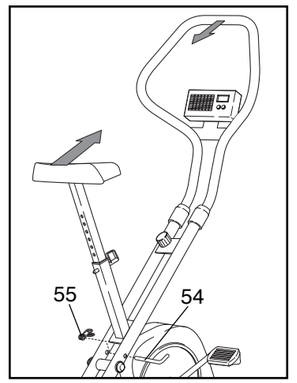
4. Para apagarlo, simplemente espere alrededor de 4 minutos. **Nota: Ambos monitores tienen un apagador automático. Si los pedales no se mueven y los botones del monitor no se presionan por 4 minutos, se apagará automáticamente con el fin de conservar las pilas.**

ALMACENAMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y apriete todas las piezas de la bicicleta de ejercicio regularmente. Cambie cualquier pieza gastada inmediatamente.

La bicicleta de ejercicio se puede limpiar con una tela suave y humedad. Evite que se tiren líquidos en la consola. Mantenga la consola fuera de los rayos directos del sol o la pantalla se puede dañar. Remueva las pilas cuando se valla a guardar la bicicleta de ejercicio.

COMO GUARDAR LA BICICLETA DE EJERCICIO



Cuando la bicicleta de ejercicio no está en uso, se puede doblar para un almacenamiento compacto. Quite el Gancho Resorte (55) y jale el Pasador “L” (54). Doble la bicicleta de ejercicio juntando el asiento y los manubrios el uno al otro. Guarde la bicicleta de ejercicio adentro, alejado de la humedad y el polvo.

REEMPLAZO DE LAS PILAS

Si la consola no funciona apropiadamente, las pilas se deben reemplazar, vea el paso 5 del montaje en la página 5. Ademas, asegúrese que el cable de la consola esté conectado al alambre del interruptor de lengüeta.

COMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra una realimentación correcta, se debe ajustar el interruptor de lengüeta. Para ajustar el interruptor de lengüeta, el Protector del Lado Izquierdo (10) se tiene que quitar. Usando una llave ajustable, dé vuelta al Pedal Izquierdo (8) en dirección de las agujas del reloj y quítelo de la Biela (22).